

# 113年「運動 i 臺灣 2.0-有氧運動銀髮族運動指導班」活動 通知 廣告

- 一、督導單位：臺南市政府體育署
- 二、主辦單位：台南市立醫院(委託秀傳醫療社團法人經營)
- 三、協辦單位：林美燕議員服務處、大恩社區發展協會、大恩里辦公處、力躍運動健康管理顧問有限公司



四、實施時間：113年4月17日~6月20日止  
(每週三、每周四)上午9:00~11:00

五、前測與後測時間：113年4月11(四)前測、7月3日(三)後測

六、上課地點：大恩里活動中心一樓

七、參加對象：台南市市民、大恩里里民

八、費用：免費，活動課程避免學員浪費資源，暫收取保證金1,000元。

(完成80%課程堂數與完成前後測退還保證金)

九、招生人數：40-50人

十、活動內容：有氧課程、舒壓課程、營養課程、健身器材指導等

專業師資設計課程，告別肌少症及活化身體機能進而雕塑體型，提高生命能量

※活動中心供應開水，請自行攜帶環保杯、毛巾，穿著輕便服裝與布鞋

※報名時間：即日起額滿為止，週一至週五上午8點-12點；週一至週五下

午2點-五點，晚上7點-9點；管理員：吳清良或社區總幹事詹文慧

※酒後不駕車，指定駕駛最安心。.....大林派出所關心您!!!

台南市立醫院(委託秀傳醫療社團法人經營):蔡良敏 院長

大恩社區發展協會理事長:莊家源

大恩里里長/社區常務監事:施國熙 一同敬邀

113年運動 i 臺灣 2.0-有氧運動銀髮族運動指導班報名表

姓名	性別	出生年月日	電話	地址